

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**THIAGO OLIVEIRA DE MEDEIROS**

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E DE QUALIDADE DE VIDA DOS ALUNOS DO  
CURSO DE FORMAÇÃO DE SOLDADOS DA POLÍCIA MILITAR DA PARAÍBA**

**JOÃO PESSOA – PB**

**2019**

**THIAGO OLIVEIRA DE MEDEIROS**

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E DE QUALIDADE DE VIDA DOS ALUNOS DO  
CURSO DE FORMAÇÃO DE SOLDADOS DA POLÍCIA MILITAR DA PARAÍBA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

Orientador: Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes

João Pessoa

2019

**Catálogo na publicação**  
**Seção de Catalogação e Classificação**

M488n Medeiros, Thiago Oliveira de.  
NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E DE QUALIDADE DE VIDA DOS  
ALUNOS DO CURSO DE FORMAÇÃO DE SOLDADOS DA POLÍCIA  
MILITAR DA PARAÍBA / Thiago Oliveira de Medeiros. - João Pessoa, 2019.  
57 f. : il.

Orientação: Luciano Meireles de Pontes.  
Monografia (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Atividade Física Qualidade de Vida Polícia Militar.  
I. de Pontes, Luciano Meireles. II. Título. UFPB/BC

**THIAGO OLIVEIRA DE MEDEIROS**

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E DE QUALIDADE DE VIDA DOS ALUNOS DO  
CURSO DE FORMAÇÃO DE SOLDADOS DA POLÍCIA MILITAR DA PARAÍBA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

Monografia aprovada em: 16 / 05 / 2019

Banca examinadora



Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes (UFPB)  
Orientador

Prof. Ddo. Alcides Prazeres Filho (UFPB/UFPE)  
Membro



Prof. Juceilton Soares de Oliveira (CFO/PB)  
Membro

João Pessoa

2019

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, que em sua infinita sabedoria me concedeu saúde, força e disposição para vencer esta etapa de minha vida. A fé no Senhor, sem dúvidas, me ajudou a lutar até o fim.

Aos meus pais, Wanderlea Oliveira de Medeiros e Gilvan Tinoco de Medeiros, pelo apoio, força e amor incondicional. Sei o quanto os senhores se doaram para que eu tivesse uma educação de qualidade. Sem vocês a realização deste sonho não seria possível. Obrigado irmão querido, Gilvan Tinoco de Medeiros Júnior, por seu companheirismo.

A minha amada esposa Pétala Pereira de Santos Medeiros, que se desdobrou em esforços para me ajudar durante a elaboração deste trabalho. A você, minha grande incentivadora, meu eterno amor e agradecimento pelos momentos em que estive ao meu lado. Obrigado por ser tão atenciosa e por sempre acreditar no meu potencial.

Aos meus sogros que durante esta jornada acadêmica me acolheram como um filho no seio da sua família. Minha amada sogra, Genize Pereira Santos, sem os seus conhecimentos acadêmicos a confecção deste trabalho seria praticamente impossível. Obrigado pelos ensinamentos e por todo amor e carinho.

A todos os amigos da Universidade Federal da Paraíba, meu eterno agradecimento. Obrigado pelos conselhos, pelas frases de motivação e puxões de orelha. As risadas, que vocês compartilharam comigo fizeram toda diferença durante esta jornada. Ao grande amigo e irmão de farda, Emanuel Lucas de Melo Lima, minha eterna gratidão pela cumplicidade ao longo da tão desafiadora vida acadêmica. Esse TCC também é de vocês!

Sou grato a todos os professores que contribuíram com a minha trajetória acadêmica, especialmente ao Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes, responsável pela orientação do meu Projeto. Manifesto aqui minha eterna gratidão por compartilhar sua sabedoria, o seu tempo e sua experiência.

Por fim, gostaria de agradecer aos meus amigos e colegas de profissão que contribuíram direta ou indiretamente para que esse trabalho fosse realizado.

*“Nas grandes batalhas da vida, o primeiro passo  
para a vitória é o desejo de vencer”.*

*Mahatma Gandh*

## RESUMO

A Polícia Militar, segundo a Constituição Federal é considerada força auxiliar e reserva do Exército, cabendo-lhe a função de polícia ostensiva e de preservação da ordem pública. O cumprimento do dever constitucional de manutenção da ordem pública exige dos policiais militares um bom nível de aptidão física e boas condições de saúde. O objetivo do presente estudo é analisar o nível de atividade física e de qualidade de vida dos alunos policiais militares, do Curso de Formação de Soldados da Polícia Militar da Paraíba. A pesquisa é do tipo descritiva e de delineamento transversal. A amostra composta por 171 (cento e setenta e um) alunos policiais militares, de ambos os sexos, com idade de  $26 \pm 3,5$ , devidamente matriculados no Curso de Formação de Soldados, em funcionamento no Centro de Educação da Polícia Militar da Paraíba. As variáveis investigadas foram o nível de atividade física, e o nível de qualidade de vida, sendo medidas, respectivamente, pelos seguintes instrumentos: IPAQ - Versão curta, e pelo WHOQOL-BREF. A análise dos dados foi do tipo descritiva, por meio de medidas de tendência central, e distribuição de frequências absolutas e relativas. Com relação ao nível de atividade física nenhum dos investigados foi classificado como sedentário. 28% foram classificados como irregularmente ativos, 59,1% como ativos, e 12,9% como muito ativos. Quanto à percepção geral da qualidade de vida constatou-se uma percepção regular em todas as dimensões: Psicológica ( $3,8 \pm 0,5$ ), e Relações Sociais ( $3,8 \pm 0,7$ ), Física ( $3,6 \pm 0,6$ ), e Meio Ambiente ( $3,1 \pm 0,5$ ). Verificou-se que a maioria dos participantes, no tocante ao nível de atividade física foram classificados como ativos. Em relação à avaliação da qualidade de vida geral constatou-se que em termos médios todos os domínios apresentaram valores que sinalizam que os alunos soldados tem uma percepção regular desta variável.

**Palavras-chaves:** Atividade Física. Qualidade de Vida. Policial Militar.

## ABSTRACT

The Military Police, according to the Federal Constitution, is considered an auxiliary force and reserve of the Army, with the function of ostensible police and preservation of public order. Compliance with the constitutional duty to maintain public order requires military police officers to have a good level of physical fitness and good health. The objective of the present study is to analyze the level of physical activity and quality of life of the military police students, of the Training Course of Soldiers of the Military Police of Paraíba. The research is descriptive and cross-sectional. The sample consisted of 171 (one hundred and seventy-one) military police students of both sexes, aged  $26 \pm 3,5$ , duly enrolled in the Training Course for Soldiers, in operation at the Education Center of the Military Police of Paraíba. The variables investigated were the level of physical activity and the level of quality of life, being measured, respectively, by the following instruments: IPAQ - Short version, and WHOQOL-BREF. The data analysis was of the descriptive type, through measures of central tendency, and distribution of absolute and relative frequencies. Regarding the level of physical activity none of the investigated was classified as sedentary. 28% were classified as irregularly active, 59.1% as active, and 12.9% as very active. As for the general perception of quality of life, a regular perception was observed in all dimensions: Psychological ( $3,8 \pm 0,5$ ), and Social Relations ( $3,8 \pm 0,7$ ), Physics ( $3,6 \pm 0,6$ ), and Environment ( $3,1 \pm 0,5$ ). It was found that the majority of participants, regarding the level of physical activity were classified as active. In relation to the evaluation of the general quality of life, it was found that in average terms all domains presented values that indicate that the soldiers have a regular perception of this variable.

**Key-words:** Physical activity. Quality of life. Military Police.



## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

<b>ABNT</b>	Associação Brasileira de Normas e Técnicas
<b>AF</b>	Atividade Física
<b>CEP</b>	Comitê de Ética e Pesquisa
<b>CEPM</b>	Centro de Educação da Polícia Militar
<b>CFAP</b>	Centro de Formação e Aperfeiçoamento de Praças
<b>CFSd</b>	Curso de Formação de Soldados
<b>IBGE</b>	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
<b>IPAQ</b>	Questionário Internacional de Atividade Física
<b>NuFAP</b>	Núcleo de Formação e Aperfeiçoamento de Praças
<b>OMS</b>	Organização Mundial da Saúde
<b>PMPB</b>	Polícia Militar da Paraíba
<b>QV</b>	Qualidade de Vida
<b>QVT</b>	Qualidade de Vida no Trabalho
<b>TCLE</b>	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
<b>TCF</b>	Teste de Capacitação Física
<b>UFPB</b>	Universidade Federal da Paraíba

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
1.1 OBJETIVOS.....	11
1.1.1 Objetivo Geral.....	11
1.1.2 Objetivos Específicos.....	11
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>12</b>
2.1 A Polícia Militar como órgão do sistema de Segurança Pública.....	12
2.2 Centro de Educação da Polícia Militar da Paraíba e Curso de Formação de Soldados.....	13
2.3 Atividade Física e Atividade Policial Militar.....	15
2.4 Qualidade de Vida e QVT.....	17
<b>3 MÉTODOS.....</b>	<b>20</b>
3.1 Caracterização da Pesquisa.....	20
3.2 Sujeitos da Pesquisa.....	20
3.3 Critérios de Inclusão e Exclusão.....	20
3.4 Variáveis e instrumentos para coleta de dados.....	20
3.5 Procedimento de coleta dos dados.....	22
3.6 Análise dos dados.....	22
3.7 Aspectos Éticos.....	22
<b>4 RESULTADOS.....</b>	<b>24</b>
<b>5 DISCUSSÃO.....</b>	<b>31</b>
<b>6 CONCLUSÕES.....</b>	<b>36</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>37</b>
<b>APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....</b>	<b>41</b>
<b>APÊNDICE B - CERTIDÃO DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....</b>	<b>43</b>
<b>APÊNDICE C – TERMO DE ANUÊNCIA PARA COLETA DE DADOS.....</b>	<b>45</b>
<b>ANEXO A – IPAQ (VERSÃO CURTA).....</b>	<b>47</b>
<b>ANEXO B – WHOQOL (ABREVIADO).....</b>	<b>50</b>
<b>ANEXO C – PARECER DE APROVAÇÃO DA PESQUISA.....</b>	<b>54</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Os avanços tecnológicos e as facilidades do mundo moderno, nas últimas décadas, vêm causando mudanças nos padrões socioeconômicos e culturais, alterando os hábitos de vida da população. Nesse modelo de desenvolvimento, aonde a alta tecnologia vem substituindo o ser humano pelas máquinas, bem como, modernizando os meios de transporte, têm-se constatado a diminuição do movimento humano e consequentemente dos níveis de aptidão física (SILVA, 2014).

Essas mudanças no estilo de vida vêm contribuindo para a formação de uma população sedentária, atingindo todas as classes sociais, bem como, os diversos tipos de profissões. Segundo a Organização Mundial de Saúde (2010) a inatividade física vem se tornando um dos principais fatores de risco de mortalidade a nível mundial, e um em cada quatro adultos não apresenta condições físicas ou comportamentais para ser considerado suficientemente ativo. Para a OMS são considerados suficientemente ativos, aquelas pessoas que realizam pelo menos 150 minutos por semana de atividade aeróbia com intensidades de moderada a vigorosa como: andar, pedalar, nadar e correr.

Os benefícios que a prática regular de atividades físicas propiciam a saúde e a qualidade de vida do ser humano, tem sido comprovados através das pesquisas (PUCCI, *et al.*, 2012; SANCHEZ, *et al.*, 2014; BAVOSO, *et al.*, 2017). A prática de exercícios físicos intercalados ou contínuos é um dos principais fatores que influenciam a qualidade de vida no trabalho, prevenindo problemas de saúde e doenças ocupacionais. (KRONE *et al.*, 2013)

O bem-estar físico e mental influencia no bom desempenho das atividades laborativas. Desta forma, os policiais militares são considerados uma classe diferenciada de trabalhadores, devido às peculiaridades que o serviço de segurança pública exige como o convívio diário com a violência e o risco constante de morte, a carga excessiva e as condições insalubres de trabalho. Entre os agentes de segurança pública percebe-se a relação entre adoecimento físico, sobrecarga de trabalho e sofrimento psíquico, o que afeta a qualidade de vida desses profissionais. (MINAYO; ASSIS; OLIVEIRA, 2011).

A Polícia Militar, segundo a Constituição Federal em seu artigo 144, parágrafos 5º e 6º, é considerada como uma força auxiliar e reserva do Exército, cabendo-lhe a função de polícia ostensiva e de preservação da ordem pública. O cumprimento do dever constitucional de preservar a ordem pública e executar o policiamento ostensivo, de forma preventiva e repressiva exige dos policiais militares um bom nível de condicionamento físico e boas condições de saúde.

Sendo assim, o objetivo deste estudo esteve norteado pela seguinte questão: Qual o nível de atividade física, e de qualidade de vida verificado entre os alunos policiais militares, do Curso de Formação de Soldados (CFSd), da Polícia Militar da Paraíba (PMPB)?

O presente trabalho se compõe dessa introdução, seguida da Revisão de Literatura, com algumas reflexões acerca da Polícia Militar como órgão do sistema de Segurança Pública, bem como, do Centro de Educação da Polícia Militar da Paraíba e Curso de Formação de Soldados, locais de aplicação da pesquisa, seguidos dos Métodos, Resultados, Discussão, Conclusão, além das Referências.

## **1.1 OBJETIVOS**

### **1.1.1 Objetivo Geral**

- Analisar o nível de atividade física e de qualidade de vida dos alunos policiais militares, do Curso de Formação de Soldados, da Polícia Militar da Paraíba.

### **1.1.2 Objetivos Específicos**

- Identificar o perfil sócio-demográfico dos alunos policiais militares, Curso de Formação de Soldados;
- Constatar o perfil e o grau das atividades físicas realizadas como meio de transporte, nas tarefas domésticas, durante o trabalho, recreação, lazer, esporte e exercícios;
- Verificar o nível de qualidade de vida dos alunos do CFSd.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 A Polícia Militar como órgão do sistema de Segurança Pública**

As transformações no campo político e econômico ocasionaram o aumento da criminalidade e da violência, cujos efeitos têm ficado a cargo da política de segurança, no que se refere à criação de meios de combate ao crime.

O art. 144 da Constituição Federal de 1988, assim estabelece: “[...] a Segurança Pública dever do Estado, direito e responsabilidade de todos, é exercida para a preservação da ordem pública e da incolumidade das pessoas e do patrimônio”, listando em seguida os órgãos responsáveis pela execução dessa política, a exemplo da Polícia Federal, Polícia Rodoviária Federal, Polícia Ferroviária Federal, Polícias Civis, Polícias Militares e Corpo de Bombeiros Militares (BRASIL, 1988, p. 87).

Como órgão ligado ao Ministério da Justiça, a Secretaria Nacional da Segurança Pública, tem como principais atribuições a implementação, acompanhamento e avaliação das políticas e programas nacionais voltados para a segurança pública, além do incentivo aos órgãos estaduais e municipais quanto à elaboração dos planos integrados de segurança, cujo cumprimento no tocante ao o policiamento das ruas e a manutenção da segurança, à luz da Constituição Federal, são tradicionalmente conferidos à polícia militar. (BRASIL, 2019)

A Polícia Militar como se encontra atualmente configurada, passou por um longo processo de evolução. Sua história no Brasil remonta ao início no século XIX, onde surgiu em substituição às antigas milícias, com a missão primordial de garantir a segurança dos detentores do grande capital, como os altos empresários e proprietários dos grandes latifúndios, tendo sua gênese na criação da Divisão Militar da Guarda Real de Polícia, em 1809, por ato de D. Joao VI, que após passar por várias transformações e adaptações, veio a se transformar em Guarda Nacional, no ano de 1831. Esta modalidade de segurança pública pode ser considerada o embrião das novas versões de polícia, até sua configuração nos padrões do atual modelo (DA SILVA, 2013, pp. 289-290).

Seguindo a evolução da sociedade brasileira, vários modelos de órgãos de segurança pública, foram adotados, até que no ano de 1947, o órgão voltado às ações preventivas e ostensivas passou a chamar-se, Policia Militar (LIMA, 2013, p. 36). No Estado da Paraíba, a Polícia Militar teve como antecedente histórico o Corpo de Guardas Municipais Permanentes, cujo objetivo era garantir a prestação de serviços de segurança pública. Recebeu também no decorrer da história, os nomes de Força Policial, Corpo Policial, Corpo de Segurança, Batalhão

de Segurança, Batalhão Policial, Regimento Policial Militar, Força Pública (LIMA, 2013, p. 47).

A Lei Estadual nº 37, de 23 de dezembro de 1935, em seu artigo 1º, determina a criação da Força Pública Militar do Estado que passará a ser denominada, posteriormente, Polícia Militar do Estado da Paraíba (PARAÍBA, 1935).

Atualmente, conforme preconiza o Art. 48 da Constituição do Estado da Paraíba, em consonância com Carta Magna de 1988, a Polícia Militar da Paraíba “é instituição permanente, força auxiliar e reserva do Exército, organizada com base na hierarquia e na disciplina, a quem compete à execução de todas as formas de policiamento ostensivo e as ações de preservação da ordem pública” (PARAÍBA, 1989).

Sendo a instituição pública mais antiga da Paraíba, a Polícia Militar, com 187 anos de história, possui a missão constitucional de realizar o policiamento ostensivo e preventivo, além de manter a ordem pública no âmbito do Estado.

Hoje, mais de nove mil homens e mulheres estão empregados nas atividades de segurança pública, no combate aos crimes contra a vida e aos crimes patrimoniais, dispostos em 15 Batalhões de área, quatro Batalhões especializados, oito Companhias Independentes e Especializadas e um Grupamento Aéreo, além de unidades administrativas. Conta também com 26 Unidades de Polícia Solidária, instaladas em toda a Paraíba (SITE INSTITUCIONAL DA PMPB, 2018).

A Lei Complementar nº 87, de 02 de dezembro de 2008, que dispõe sobre a organização estrutural e funcional da Polícia Militar do Estado da Paraíba e dá outras providências, afirma em seu Art. 5º, que a referida instituição encontra-se estruturada em órgãos de direção estratégica, de direção setorial, de execução e vinculados. Dentre os órgãos de direção setorial destaca-se o Centro de Educação como “o órgão que tem como finalidade a gestão da política educacional da corporação, por meio do planejamento, supervisão coordenação fiscalização, controle e execução das atividades de ensino, treinamento e pesquisa [...]”. (PARAÍBA, 2008)

## **2.2 Centro de Educação da Polícia Militar da Paraíba e Curso de Formação de Soldados**

Com seu Regimento Interno criado por meio do Decreto nº 13.878, de 14 de março de 1991, o Centro de Educação da Polícia Militar da Paraíba (CEPM) é a Unidade de Ensino, de regime especial, responsável por formar, aperfeiçoar, especializar e atualizar Oficiais e Praças.

O objetivo principal deste Centro é o desenvolvimento e o aprimoramento das características profissionais fundamentais para o desempenho de atividades próprias de preservação da ordem pública. Dentre os diversos cursos que devem funcionar no CEPM, destacamos o Curso de Formação de Soldados (CFSd) (PARAÍBA, 1991).

Com carga horária de 1600 (mil seiscentas) horas/aula, o CFSd é ministrado no Centro de Formação e Aperfeiçoamento de Praças (CFAP), unidade localizada no Centro de Educação da PMPB, responsável por formar, habilitar e aperfeiçoar as Praças da corporação, bem como, nos Núcleos de Formação e Aperfeiçoamento de Praças (NuFAP) existentes nos Batalhões de Polícia Militar do Estado. O ingresso no referido Curso se faz mediante aprovação em concurso público e, para se credenciarem ao cargo de Soldado da PMPB os postulantes devem preencher alguns requisitos:

- Ser brasileiro nato ou naturalizado;
- Estar em dia com as obrigações militares e eleitorais;
- Não ter antecedentes criminais ou policiais;
- Achar-se em pleno gozo de seus direitos civis e políticos;
- Ter idoneidade moral e conduta pregressa compatível com o cargo de militar estadual pretendido;
- Ter concluído o ensino médio ou equivalente;
- Ter sido aprovado no Exame Intelectual, ser considerado apto nos Exame Psicológico, de Saúde, de Aptidão Física, bem como, na Avaliação Social e, estar classificado dentre as vagas previstas no Edital;
- Ter altura mínima de 1,65 m (um metro e sessenta e cinco centímetros), se do sexo masculino, e de 1,60 m (um metro e sessenta centímetros), se do sexo feminino;
- Completar, no ano da matrícula no curso, no mínimo 18 (dezoito) anos de idade e no máximo 32 (trinta e dois) anos de idade.

O Currículo do CFSd, aprovado através da Portaria nº 0022/18 – CETP, datada de 09 de março de 2018, devidamente publicada no Boletim da Polícia Militar da Paraíba nº 047/2018, descreve a realização do policiamento ostensivo preventivo fardado, o atendimento e solução de ocorrências, a execução de atividades operacionais e policiamento reservado, bem como, o restabelecimento da ordem pública, controle de distúrbios civis e a garantia do cumprimento de mandado judicial, como atribuições inerentes ao Soldado da PMPB (PARAÍBA, 2018).

A malha curricular para ações formativas do soldado da PMPB é constituída por 08 (oito) áreas temáticas, dentre as quais destacamos a de Valorização Profissional e Saúde do

Trabalhador, área temática aonde se encontra inserida a disciplina de Educação Física. Esta disciplina apresenta uma carga horária de 120 (cento e vinte) horas-aulas, e tem como objetivo geral apresentar a relevância da atividade física para o desempenho satisfatório das atividades policiais militares, bem como, para a melhoria da qualidade de vida dos agentes de segurança pública.

### **2.3 Atividade Física e atividade policial militar**

Nos últimos anos, é perceptível um crescimento nos estudos referentes aos hábitos de vida relacionados à manutenção e promoção da saúde. Este aumento na produção de conhecimento tem influenciado nas mudanças do estilo de vida da população, em especial em temas como hábitos alimentares, tabagismo e prática de atividades físicas (STRAUB, 2014). Nesse contexto surgem inúmeros programas nacionais e internacionais a exemplo das Academias da Saúde do Ministério da Saúde do Brasil; o Ande. Corra. Pedale. Mova-se rumo a Qualidade de Vida!, da Agência Nacional de Saúde Brasileira; o Programa Nereu Andorra, do Governo de Andorra, programas estes que se destinam a combater o estilo de vida inativo por meio da prática de atividades físicas, objetivando a promoção da saúde em todos os seus aspectos.

A OMS (2010) define atividade física como sendo “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia, incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer”. O vocábulo "atividade física" não deve ser confundido com "exercício físico", que é uma subcategoria da atividade física e é planejado, estruturado, repetitivo e tem como objetivo melhorar ou manter um ou mais componentes do condicionamento físico. (CASPERSEN, 1985)

Inúmeros benefícios proporcionados pela prática regular de atividade física são descritos pela OMS (2010). Dentre estes destacamos: a melhoria da capacidade cardiovascular e respiratória; a redução no risco de hipertensão, doença cardíaca coronária, AVC, e diabetes; o aumento da saúde óssea, muscular e funcional, reduzindo o risco de quedas, bem como, de fraturas de quadril ou vertebrais; a melhoria do nível de saúde mental, com diminuição da depressão e alívio do estresse; o aumento do bem-estar e da autoestima; além da fundamental contribuição para o balanço energético e o controle de peso.

Para Pressi (2012), a inatividade física é responsável pelo surgimento de inúmeros distúrbios na saúde. Este autor afirma que o sedentarismo está intimamente ligado a aparição



ou agravamento de enfermidades como hipertensão arterial, diabetes, obesidade, ansiedade, aumento do colesterol, infarto do miocárdio, além de ser considerado o principal fator de risco para morte súbita.

Algumas profissões devido as suas particularidades exigem de seus profissionais um nível diferenciado de aptidão física para a obtenção de um bom desempenho das suas atividades laborativas diárias. É o caso dos policiais militares que no desempenho de sua missão constitucional de preservar a ordem pública, carregam equipamentos (colete balístico, armamento curto e longo, fardamento completo com coturno) que proporcionam uma sobrecarga de dez a quinze quilos ao seu corpo, fator esse, que exige desses profissionais um bom condicionamento físico para o desempenho satisfatório e seguro das suas atividades operacionais. Muitas das atividades operacionais realizadas pelos Policiais Militares exigem um grande dispêndio energético, o que torna o bom nível de condicionamento físico, uma qualidade determinante para o sucesso ou não da missão (SILVA, 2014).

O nível de atividade física praticada pelos policiais, e conseqüentemente o nível de condicionamento físico desta categoria especial de servidores públicos não é uma preocupação que surge na atualidade. De acordo com Lima, (2013),

A preocupação em especializar Oficiais e Praças para desenvolver atividades em áreas específicas na Corporação, teve início em 1938, com o envio de Oficiais para frequentarem Cursos de Educação Física em Organizações do Exército sediadas em Recife e no Rio de Janeiro.

O Estatuto da Polícia Militar da Paraíba, documento que data de 1977, por sua vez, em seu Artigo 27, Inciso VI, assegura que faz parte da ética do policial militar, “zelar pelo preparo próprio, moral, intelectual, físico e também pelos dos subordinados, tendo em vista o cumprimento da missão comum”. (PARAÍBA, 1977). Destacando mais uma vez a importância de níveis de atividade física satisfatórios para o desempenho das atividades operacionais de preservação e manutenção da ordem pública.

Além de benefícios à saúde, a atividade física está diretamente relacionada à qualidade de vida no trabalho, sendo a sua prática de extrema importância para a prevenção das doenças ocupacionais (KRONE *et al.*, 2013).

Calheiros, Neto e Calheiros (2013) apontam a prática sistemática de atividade física como essencial para o desempenho das atividades operacionais, preventivas e ostensivas dos policiais militares, afirmando que o bom nível de atividade física é fator considerável na

qualidade de vida destes agentes de segurança pública. Para estes autores existe uma estreita ligação entre a QV e a prática de AF.

Já Romariz, Guimarães e Marinho (2011), apesar de não considerarem a prática da atividade física como o único elemento responsável por proporcionar um estilo de vida saudável, ressaltam a importância da AF na obtenção de uma boa QV, enquanto que Silva *et al.* (2018) considera a atividade física um elemento importante na promoção da saúde e qualidade de vida da população.

## **2.4 Qualidade de Vida e QVT**

Costumeiramente utilizado na linguagem da população em geral, bem como, no âmbito da pesquisa científica, o termo qualidade de vida engloba vários significados. De acordo com Organização Mundial de Saúde, através do Grupo WHOQOL (1998) a qualidade de vida é definida como “a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Para o Grupo WHOQOL a QV está concatenada com a percepção de bem-estar pessoal, espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, englobando os relacionamentos sociais, como família, amigos, bem como, saúde, educação, habitação, saneamento básico e outras circunstâncias da vida.

Segundo Nahas (2003) o conceito da QV pode ser entendido como uma medida da própria dignidade humana, uma vez que, pressupõe as necessidades basilares. Para este autor a qualidade de vida é um termo em constante transformação, pois, acompanha as mudanças e o progresso da sociedade, alterando-se de acordo com a percepção de cada indivíduo. Luengo e Mendonça (2014) destacam que a concepção da qualidade de vida vai além da subjetividade de cada indivíduo, corroborando com Nahas à medida que ressalta que a QV passa por modificações ao longo dos anos.

A qualidade de vida apresenta-se em destaque na sociedade atual, que busca o bem-estar, a satisfação não apenas em seu ambiente familiar, mas também profissional. Condições de trabalho mais favoráveis, ambientes mais agradáveis dentro das corporações, equipes mais comunicativas, e melhorias nos aspectos físicos, emocionais, e sociais são fundamentais para que os trabalhadores tenham uma boa qualidade de vida no trabalho (QVT). Daí a importância da introdução de programas de gestão da QVT por parte das empresas. (RIBEIRO; SANTANA, 2015).

Para Chiavenato (2008) a QVT pressupõe a criação, a manutenção e o aprimoramento das condições físicas, psicológicas e sociais do ambiente profissional. Aquino e Fernandes (2013) por sua vez, entende que não há como separar a qualidade de vida geral, da qualidade de vida no trabalho, tendo em vista que a maioria das pessoas ocupa a maior parte do seu dia no desempenho das atividades laborativas, o que ressalta a relevância da promoção da QVT dentro das organizações. Um indivíduo satisfeito com seu ambiente de trabalho tem uma probabilidade maior de estar satisfeito com a sua vida pessoal.

A ausência de QVT acarreta malefícios aos serviços tanto nas instituições públicas como privadas. Para que haja eficácia e qualidade, os problemas no ambiente de trabalho devem ser detectados com rapidez evitando desta forma, prejuízos aos profissionais e a sociedade. (DORILEO; SOUZA, 2017). O estresse diário por sua vez, serve como gatilho para o aparecimento de doenças psicossomáticas que podem causar o baixo rendimento, ou até o afastamento total do ambiente de trabalho. (BARBOSA, 2016)

A qualidade de vida no ambiente de trabalho é um fator de grande importância na motivação do trabalhador, assim como na obtenção de resultados profissionais positivos, e no caso do policial isto não é diferente. A atividade laboral militar, as condições de trabalho, o relacionamento profissional, o reconhecimento e a valorização profissional estão estreitamente interligados a qualidade de vida. (SILVEIRA, 1998).

Atuando na linha de frente em conflitos sociais, os obstáculos, as adversidades encontradas pelos policiais militares durante o desempenho das suas atividades profissionais são as mais variadas. Diuturnamente trabalham em ambientes agressivos, insalubres, e perigosos, pondo em risco a própria vida. (ABREU; ADÃO, 2017). O contato constante com a violência e a exposição a inúmeros fatores de risco (físicos, químicos, biológicos, ergonômicos, organizacionais, psicossociais) podem afetar a saúde física e mental, bem como, a qualidade de vida no trabalho desses agentes de segurança pública. (ANDRADE; GUIMARÃES, 2017).

Segundo Oliveira e Quemelo (2014), as atividades relacionadas à segurança pública, além de muito estressantes e de iminente risco, podem ocasionar aos policiais militares problemas provenientes do volume excessivo de trabalho e da extrema responsabilidade inerente a sua missão constitucional. Para Gonçalves, Veiga e Rodrigues (2012), a carga excessiva de estresse, a violência, tensões, e o risco constante de morte contribuem para que estes agentes estejam mais predispostos a terem a sua QVT afetada, quando comparados com outros profissionais.

Diante das condições objetivas e subjetivas de trabalho, fatores como o convívio social dentro das instituições militares como o relacionamento entre superior e subordinado, o atraso

nas promoções, equipamentos de proteção individual, armamentos inferiores aos dos infratores da lei, assim como, a insatisfação salarial são problemas que também influenciam negativamente o desempenho profissional destes agentes de segurança pública gerando prejuízos a QV dos policiais militares, e uma prestação de serviços insatisfatória a sociedade (ABREU; ADÃO, 2017). Santana (2012) destaca que a péssima qualidade de vida do policial militar, além de influenciar negativamente o ambiente familiar, causa danos a sociedade, uma vez que policiais desequilibrados emocionalmente tornam-se arbitrários, agressivos e grosseiros. Silva, Souza e Samaradini (2018) reconhecem que danos pessoais e sociais provocados pela carência de qualidade de vida dos policiais militares abalam profundamente a segurança pública, destacando a importância da conscientização da QV no ambiente profissional destes militares, sobre uma ótica de bem estar na saúde mental, física e no equilíbrio emocional.

### **3 MÉTODOS**

#### **3.1 Caracterização da pesquisa**

Esta pesquisa é do tipo descritiva e de delineamento transversal. Para Gil (2010), “as pesquisas descritivas têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis”. Quanto ao tempo é considerada de delineamento transversal por descrever, e analisar o estado das variáveis em um único momento. Os estudos transversais não apresentam as contrariedades características dos estudos de supervisão duradoura como o tempo prolongado, as despesas e o abandono (HULLEY, 2003).

### **3.2 Sujeitos da Pesquisa**

Participaram do estudo 171 (cento e setenta e um) alunos policiais militares voluntários, com idade média de 26 anos ( $26 \pm 3,5$ ), sendo 158 (cento e cinquenta e oito) homens e 13 (treze) mulheres, devidamente matriculados no Curso de Formação de Soldados (CFSd) da PMPB, sem restrições médicas para a prática de atividades físicas.

### **3.3 Critérios de Inclusão e Exclusão**

Foram incluídos na pesquisa os alunos policiais militares voluntários, de ambos os sexos, matriculados no Curso de Formação de Soldados da Polícia Militar da Paraíba, em funcionamento no Centro de Formação e Aperfeiçoamento de Praças, localizado na cidade de João Pessoa. Apenas 03 (três) alunos foram excluídos, pois, encontravam-se inaptos para a prática de atividade física, por um período de mais de 15 (quinze) dias.

### **3.4 Variáveis e Instrumentos para Coleta dos Dados**

Para caracterização do perfil sócio demográfico aplicou-se um questionário com as variáveis: Idade (anos); Sexo (masculino/feminino); Estado Civil (solteiro/divorciado/viúvo/casado/união estável); Escolaridade (médio/superior incompleto/superior completo/especialização incompleta/especialização completa/mestrado incompleto/mestrado completo/doutorado incompleto/doutorado completo).

O Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), Versão curta, proposto pela Organização Mundial de Saúde foi utilizado para mensurar a variável Nível de Atividade Física. A forma curta foi utilizada nesta pesquisa por sua aceitabilidade e praticidade de aplicação. Estudos demonstraram que este instrumento é de fácil aplicação com uma boa estabilidade de

medidas e uma precisão aceitável para ser utilizado em pesquisas com determinadas populações adultas (PARDINI *et al.*, 2001; MATSUDO *et al.*, 2001). Os sujeitos tiveram seus dados tabulados, avaliados e posteriormente classificados de acordo com a orientação do próprio IPAQ, que divide e conceitua as categorias em:

- Sedentário – Não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana;
- Insuficientemente Ativo – indivíduos que praticam atividades físicas por pelo menos 10 minutos contínuos por semana, porém, de maneira insuficiente para ser classificado como ativos. Para classificar os indivíduos nesse critério são somadas a duração e a frequência dos diferentes tipos de atividades (caminhadas + moderada + vigorosa). Essa categoria divide-se em dois grupos:
  - Insuficientemente Ativo A – Realiza 10 minutos contínuos de atividade física, seguindo pelo menos um dos critérios citados: frequência de 5 dias/semana ou duração de 150 minutos/semana;
  - Insuficientemente Ativo B – Não atinge nenhum dos critérios da recomendação citada nos indivíduos insuficientemente ativos A;
- Ativo – Cumpre as seguintes recomendações:
  - Atividade física vigorosa:  $\geq 3$  dias/semana e  $\geq 20$  minutos/sessão;
  - Moderada ou caminhada:  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 30$  minutos/sessão;
  - Qualquer atividade somada:  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 150$  min/semana;
- Muito Ativo – Cumpre as seguintes recomendações:
  - Vigorosa:  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 30$  min/sessão;
  - Vigorosa:  $\geq 3$  dias/ semana e  $\geq 20$  min/sessão + moderada e ou caminhada  $\geq 5$  dias/ semana e  $\geq 30$  min/sessão.

Para a coleta de dados da variável Qualidade de Vida foi utilizada a versão abreviada do Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida da OMS, (WHOQOL-BREF). Este instrumento foi testado e validado para o Brasil, por meio da versão desenvolvida em português por Fleck *et al.* (2000). O WHOQOL-BREF considera os últimos 15 dias vividos pelos respondentes, e contém 26 questões distribuídas em quatro domínios: relações sociais, psicológico, físico e meio ambiente. As respostas a cada item do questionário variam numa escala Likert de 1 a 5, sendo quanto mais próxima de 5, melhor a qualidade de vida. A soma dos escores finais médios de cada domínio dependente, podia variar entre 4 e 20. Para fins de

análise cada domínio foi categorizado em quatro níveis de satisfação da qualidade de vida: necessita melhorar (quando for 1 até 2,9); regular (3 até 3,9); boa (4 até 4,9) e muito boa (5).

### **3.5 Procedimento de coleta de dados**

Após a autorização do Diretor do CE-PMPB, bem como, da aprovação da Pesquisa pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP), da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), os dados foram coletados em salas de aulas climatizadas do CFAP. Foram esclarecidos aos participantes da pesquisa os objetivos do estudo, e distribuídos entre eles o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Posteriormente a assinatura do TCLE, pelos voluntários a participação na pesquisa, os instrumentos de coleta de dados foram entregues. Os alunos foram informados que não haveria limitação de tempo para preenchimento dos questionários, e o preenchimento dos mesmos assistidos continuamente pelo aplicador.

### **3.6 Análise dos dados**

Os dados foram tabulados em planilha eletrônica (Microsoft Office Excel 2007) e o método de análise foi o descritivo por meio de medidas de tendência central (média, desvio padrão, valores mínimos e máximos) e distribuição de frequências absolutas e relativas ilustradas por meio de Tabelas e Figuras.

### **3.7 Aspectos Éticos**

Todos os voluntários foram esclarecidos quanto aos objetivos, riscos, benefícios e procedimentos da pesquisa. Neste sentido, os participantes apenas foram considerados voluntários após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, sendo garantido aos mesmos o sigilo e confidencialidade das informações individuais e que só dados globais serão divulgados a comunidade acadêmica e demais públicos, conforme as normas para a realização de Pesquisas com Seres Humanos, atendendo aos critérios da Bioética do Conselho Nacional de Saúde na sua Resolução 466/12 (BRASIL, 2012). A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da UFPB, através do Parecer Consubstanciado de número 3.076.597, de 12 de dezembro de 2018.

#### **4 RESULTADOS**

A análise geral das características sócio demográficas é apresentada na Tabela 1. Esta Tabela evidencia que a maioria dos alunos do CFSd da PMPB são do sexo masculino (92,4%),



e solteiros (68,4%), bem como, mais de um terço (35,6%), já concluiu algum curso de nível superior.

Tabela 1 – Distribuição de frequência das variáveis sócio demográficas dos alunos do CFSd da Polícia Militar da Paraíba, na cidade de João Pessoa em 2019.

Variáveis	n (171)	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	158	92,4
Feminino	13	7,6
<b>Estado Civil</b>		
Solteiro	117	68,4
Casado	34	19,9
União Estável	19	11,1
Divorciado	1	0,6
<b>Escolaridade</b>		
Médio	44	25,8
Superior Incompleto	66	38,6
Superior Completo	50	29,4
Especialização Incompleta	2	1,3
Especialização Completa	6	3,5
Mestrado Incompleto	1	0,7
Mestrado Completo	1	0,7

A Figura 1 apresenta a classificação do nível de atividade física, com base nos escores estabelecidos pelo IPAQ-Versão Curta. Conforme os dados apresentados nesta figura, nenhum dos alunos policiais militares, do Curso de Formação de Soldados, da Polícia Militar do Estado da Paraíba é considerado sedentário. 28% classificam-se como irregularmente ativo, e 72% da amostra realizam atividade física de forma ativa ou muito ativa.

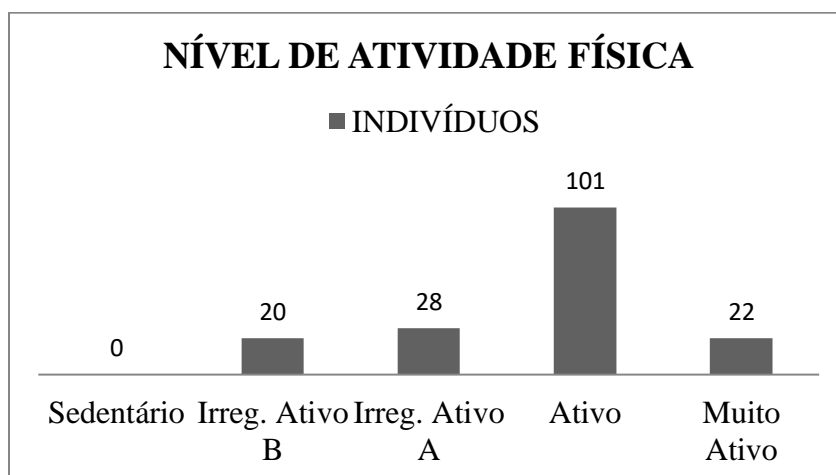


Figura 1 – Nível de Atividade Física dos alunos do CFSd da PMPB, na cidade de João Pessoa em 2019.

Na Tabela 2 são apresentadas as médias das 24 (vinte e quatro) facetas que compõem os 04 (quatro) domínios do WHOQOL-BREF. Os resultados apontam que em 04 (quatro) facetas (Q12; Q14; Q16; Q24) os índices necessitam melhorar, em 16 (dezesesseis) facetas (Q3; Q5; Q7; Q8; Q9; Q11; Q13; Q15; Q17; Q18; Q19; Q20; Q22; Q23; Q25; Q26), as médias foram regulares, e em 04 (quatro) facetas (Q4; Q6; Q10; Q21) as médias foram boas. Com destaque negativo para as facetas Q16 e Q12 que apresentaram os menores valores, e destaque positivo para as facetas Q6 e Q10 com as maiores médias.

Tabela 2 – Medidas de Dispersão das facetas dos domínios propostos pelo WHOQOL-BREF, através da percepção da qualidade de vida, dos alunos do CFSd da Polícia Militar da Paraíba, na cidade de João Pessoa em 2019.

Domínios do Whoqol-Bref	média
Físico	
Dor e Desconforto (Q3)	3,8
Dependência de Medicação (Q4)	4,3
Energia e Fadiga (Q10)	3,5
Mobilidade (Q15)	4,4
Sono e Repouso (Q16)	2,4
Atividade da Vida Cotidiana (Q17)	3,4
Capacidade de Trabalho (Q18)	3,7
Psicológico	
Sentimentos Positivos (Q5)	3,3

Espiritualidade (Q6)	4,4
Pensar, Aprender, Memória (Q7)	3,6
Imagem Corporal e Aparência (Q11)	3,9
Autoestima (Q19)	3,9
Sentimentos Negativos (Q26)	3,8
Relações Sociais	
Relações Pessoais (Q20)	3,8
Atividade Sexual (Q21)	4,0
Suporte, Apoio Social (Q22)	3,7
Meio Ambiente	
Segurança Física e Proteção (Q8)	3,8
Ambiente Físico (Q9)	3,3
Recursos Financeiros (Q12)	2,4
Oportunidades e Informações (Q13)	3,4
Recreação e Lazer (Q14)	2,5
Ambiente no Lar (Q23)	3,6
Cuidados de Saúde e Sociais (Q24)	2,7
Transporte (Q25)	3,5

Na Tabela 3 são apresentados os dados descritivos associados aos escores dos domínios do WHOQOL-BREF e da avaliação geral da qualidade de vida. Na análise dos domínios que formam a percepção da qualidade de vida individual, verifica-se que em termos médios todos os domínios apresentaram valores que sinalizam para uma percepção regular da qualidade de vida, ou seja, escores entre 3 a 3,9, com pior média para o domínio Meio Ambiente ( $3,1 \pm 0,5$ ) e melhores valores para o domínio Psicológico ( $3,8 \pm 0,5$ ), e Relações Sociais ( $3,8 \pm 0,7$ ).

Tabela 3 – Medidas de Dispersão da percepção da qualidade de vida, pelos alunos do CFSd da Polícia Militar da Paraíba, na cidade de João Pessoa em 2019.

Domínios do Whoqol-Bref	média	desvio padrão	mínimo	máximo
Físico	3,6	0,6	2,1	4,7
Psicológico	3,8	0,5	2,3	4,8
Relações Sociais	3,8	0,7	1,3	5,0
Meio Ambiente	3,1	0,5	1,6	4,5
Avaliação Geral da QV	3,7	0,7	1,5	5,0

No Domínio Físico são observados os aspectos relacionados a Dor e desconforto; Energia e fadiga; Sono e repouso; Mobilidade; Atividades da vida cotidiana; Dependência de medicação ou de tratamentos e, Capacidade de trabalho. (WHOQOL,1998). A Figura 2 demonstra que a maior parte (52,6%) dos alunos policiais militares demonstraram uma

percepção de qualidade de vida em relação ao domínio físico regular. 35,7% apresentaram uma percepção entre boa e muito boa. E 11,7% dos pesquisados acreditam que necessitam melhorar.

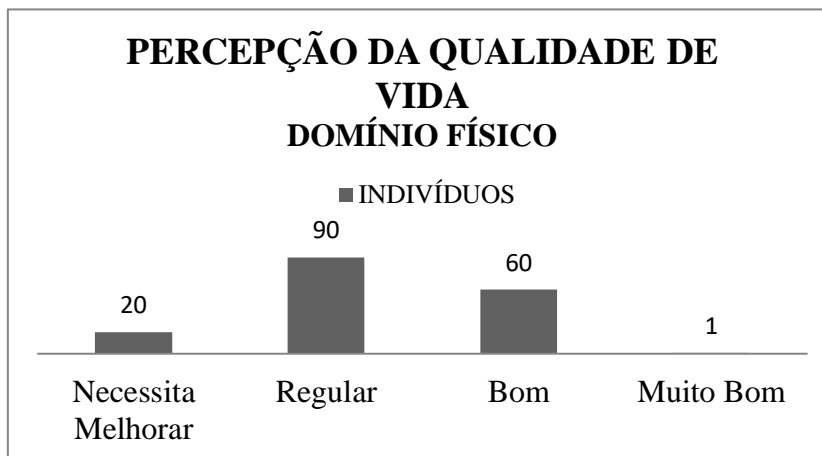


Figura 2 – Percepção da Qualidade de Vida dos Alunos do CFSd da PMPB, com relação ao domínio físico, na cidade de João Pessoa em 2019.

O Domínio Psicológico está relacionado a aspectos como: Sentimentos positivos; Pensar, aprender, memória e concentração; Autoestima; Imagem corporal e aparência; Sentimentos negativos; Espiritualidade, religião, e crenças pessoais, bem como, fatores subjetivos sobre a maneira de como o sujeito aproveita e acha que a vida tem sentido, analisando também questões referentes a sentimentos negativos. (WHOQOL, 1998). Conforme a Figura 3, 92,4% dos alunos do CFSd demonstraram uma percepção de qualidade de vida entre regular e boa no domínio psicológico. Uma frequência pouco expressiva da amostra (7,6%) entende que necessita melhorar a qualidade de vida neste domínio.

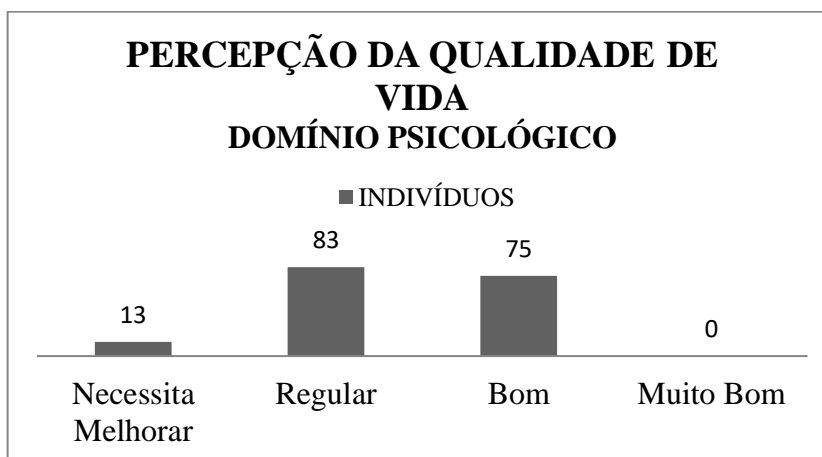


Figura 3 – Percepção da Qualidade de Vida dos Alunos do CFSd da PMPB, com relação ao domínio psicológico, na cidade de João Pessoa em 2019.

Suporte (apoio) social; Atividade sexual, bem como, as relações estabelecidas com os amigos, parentes, e conhecidos são os aspectos observados no Domínio Relações Sociais. (WHOQOL, 1998). Conforme a Figura 4, neste domínio, a maioria dos pesquisados (57,3%) apresentou uma percepção boa ou muito boa da QV. 35,1% acreditam ter uma qualidade de vida regular, e 7,6% acham que necessitam melhorar nesta questão.

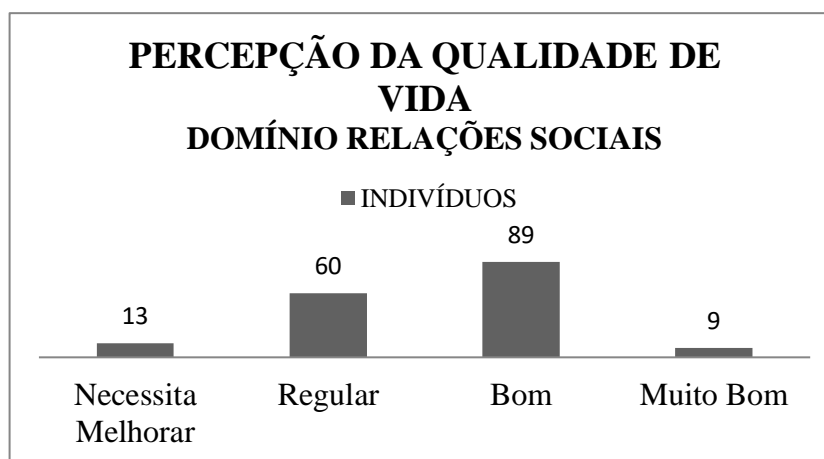


Figura 4 – Percepção da Qualidade de Vida dos Alunos do CFSd da PMPB, com relação ao domínio relações sociais, na cidade de João Pessoa em 2019.

Na Figura 5 verifica-se a percepção da qualidade de vida relacionada ao meio ambiente. Neste domínio os 59,6% dos sujeitos da pesquisa mostraram uma percepção da QV boa ou muito boa, ou seja, mais da metade da amostra apresentou índices satisfatórios. 32,2% acham ter uma qualidade de vida regular, e 8,2% entendem que precisam melhorar.

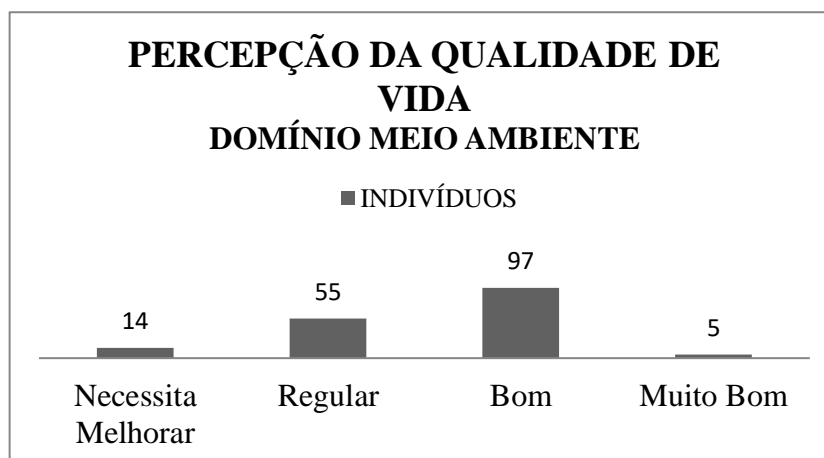


Figura 5 – Percepção da Qualidade de Vida dos Alunos do CFSd da PMPB, com relação ao domínio meio ambiente, na cidade de João Pessoa em 2019.

Na Figura 6 verifica-se a auto-avaliação da qualidade de vida por parte dos sujeitos da pesquisa. Conforme os dados apresentados nesta figura percebemos que a maioria da amostra (64,3%) percebe a sua qualidade de vida como boa.

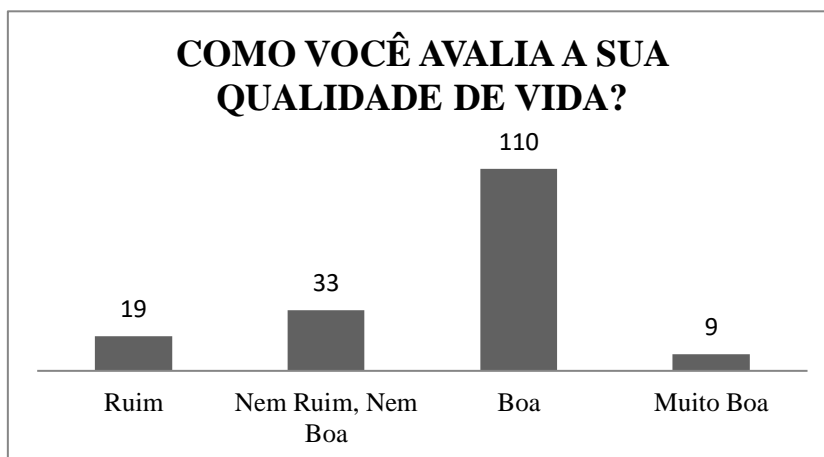


Figura 6 – Auto-avaliação da Qualidade de Vida por parte dos Alunos do CFSd da PMPB, na cidade de João Pessoa em 2019.

No que diz respeito à satisfação com a própria saúde, a Figura 7 apresenta que 71,4% dos alunos soldados percebem como boa ou muito boa a sua saúde.



Figura 7 – Satisfação com a própria saúde dos Alunos do CFSd da PMPB, na cidade de João Pessoa em 2019.

## 5 DISCUSSÃO

A média de idade e a predominância de indivíduos do sexo masculino no Curso de Formação de Soldados são reflexos dos requisitos e das vagas estabelecidas no último Edital destinado ao cargo de soldado combatente da Polícia Militar da Paraíba (Edital nº 001/2018 – CFSd PM/BM 2018): Completar no ano da matrícula do curso 18 (dezoito) anos, no mínimo, e 32 (trinta e dois) anos, no máximo; No Comando de Policiamento da Região Metropolitana, 300 (trezentas) vagas foram disponibilizadas para o sexo masculino, e 20 (vinte) vagas para sexo o feminino.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), através da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua, no ano de 2016, apenas 15,3% dos brasileiros possuíam ensino superior completo. Quando comparados com os dados apresentados pelo IBGE, o CFSd da PMPB apresenta uma quantidade de indivíduos com curso superior (35,6%), 02 (duas) vezes maior do que a média nacional.

No que se refere ao nível de atividade física, este estudo mostra que a maioria dos sujeitos da pesquisa (59,1%) são considerados ativos, e que 72% atendem as recomendações da Organização Mundial de Saúde quanto à prática de atividade física: 30 minutos diários de

atividade física de intensidade leve ou moderada em cinco dias da semana; ou 20 minutos diários de atividade física de intensidade vigorosa em três ou mais dias da semana.

Outro achado positivo a ser destacado neste estudo é a ausência de alunos policiais classificados como sedentários. Silva e Silva (2018) afirmam que o sedentarismo é o fator de risco que mais adocece os profissionais, estando relacionado de forma direta com o surgimento de enfermidades como a hipertensão, o estresse, doenças respiratórias, disfunções cardíacas, entre outros. A Organização Mundial de Saúde (2010) por sua vez, declara que a inatividade física é o quarto principal fator de risco de mortalidade global e provoca 6% de todas as mortes.

Por outro lado, 28% foram classificados como Irregularmente Ativo. Para Santos e Batista (2018) níveis de aptidão física acima da média da população são imprescindíveis para a boa atuação e destreza dos policiais no atendimento das ocorrências.

Calheiros, Neto e Calheiros (2013), apesar de apontarem a prática sistemática de atividade física como essencial para o desempenho das atividades operacionais, preventivas e ostensivas dos policiais militares, verificaram em um estudo com 37 policiais militares, do sexo masculino, da 3ª Companhia Independente da Polícia Militar de Alagoas, um percentual elevado (59,4%) de policiais classificados como Irregularmente Ativos. Silva (2015) em seu estudo realizado no 2º Batalhão da PMPB, sediado na cidade de Campina Grande, com policiais militares com mais de 05 (cinco) anos de efetivo serviço, apresentou como resultado 21,1% da amostra como sedentária e 50% como irregularmente ativa, ou seja, nível de atividade física bem inferior ao nível dos alunos policiais da PMPB. A prática sistematizada de exercícios físicos obrigatória durante a formação pode ter influenciado no nível de atividade física mais elevada dos alunos policiais, quando comparados com o dos militares do 2º Batalhão de Polícia Militar da PMPB. Durante o CFSd os alunos são submetidos a testes de aptidão física e, só são aprovados na disciplina de Educação Física se atingirem os índices mínimos cobrados na Norma Educacional nº 020, de 22 de abril de 2010, a qual estabelece os critérios para a realização do Teste de Capacitação Física (TCF) nos Cursos de Formação da PMPB.

Boçon (2015), em seu estudo, verificou níveis elevados de atividade física nos policiais militares operacionais da cidade de Curitiba - PR. Os sujeitos da sua pesquisa foram classificados da seguinte forma: 11% como ativos, e 68,5% como muito ativos, superando, desta forma, o nível de atividade física apresentado pelos os alunos soldados sujeitos deste estudo. Para Silva (2014), as peculiaridades das atividades operacionais realizadas pelos policiais militares, como a sobrecarga dos equipamentos (colete balístico, armamento curto e longo, fardamento completo com coturno) utilizados durante o cumprimento da sua missão constitucional de preservação e manutenção da ordem pública, exige um grande gasto



energético, o que torna o bom nível de condicionamento físico, uma qualidade determinante para o sucesso ou não da missão. Santos e Batista (2018) destacam que o sucesso dos agentes de segurança pública na resolução das ocorrências está imensamente correlacionado à capacidade física e psicológica destes profissionais.

O instrumento de coleta de dados utilizado nesta pesquisa avaliou satisfatoriamente a qualidade de vida dos sujeitos deste estudo em múltiplos aspectos, possibilitando identificar em qual dimensão da vida os indivíduos estavam afetados, durante o período avaliado. Através da análise dos escores dos domínios e da avaliação geral da qualidade de vida obtidos neste estudo percebe-se que, no geral, os alunos policiais apresentam uma percepção regular de sua qualidade de vida. No presente estudo são observados resultados semelhantes nos escores dos domínios e da avaliação geral de qualidade de vida, quando comparado ao estudo conduzido por Silva (2016).

Por meio da análise das Figuras desta pesquisa, verificamos em todos os domínios propostos pelo questionário WHOQOL-BREF, um número baixo de indivíduos que perceberam a necessidade de melhorar a sua qualidade de vida (Físico n=20; Psicológico n=13; Relações Sociais n=13; Meio Ambiente n=14). No domínio físico (90 indivíduos), e psicológico (83 indivíduos) destacou-se um número elevado de alunos que perceberam a sua qualidade de vida como regular.

Para exercer a atividade de polícia militar é preponderante que o policial tenha uma boa condição física, e, embora o domínio físico não seja o mais percebido na avaliação dos sujeitos desta pesquisa, cabe ressaltar que, durante o CFSd, esses indivíduos realizam atividades físicas sistematizadas. O domínio “Relações Sociais” além de apresentar uma das maiores médias entre os demais domínios destacou-se positivamente, tendo a maioria dos sujeitos (89 indivíduos), neste domínio, percebido como boa a sua QV. Quando perguntados como avaliavam a sua QV, a resposta da maioria dos recrutas da PMPB foi “boa” (110 indivíduos). Já quando questionados com relação a sua satisfação com a saúde, 71% dos alunos responderam de forma positiva (51% boa; 20% muito boa). Estes valores se assemelham ao estudo de Silva (2015), o qual pesquisou os policiais militares do 5º Batalhão de Polícia Militar da Paraíba, apenas com uma pequena margem de diferença nos resultados.

Analizando as médias dos domínios, os resultados indicam uma maior percepção da QV por parte dos alunos policiais no domínio “Relações Sociais”, formado por aspectos de satisfação com as relações pessoais, vida sexual e apoio de familiares, amigos e colegas de trabalho, assim como no domínio “Psicológico”, formado por aspectos de autoestima, imagem corporal e aparência, sentimentos positivos e negativos, bem como, capacidade para aprender

e se concentrar. Em contrapartida, a menor percepção foi identificada no domínio “meio ambiente”, englobando elementos concernentes à segurança física, lazer, dinheiro, informações, ambiente de trabalho, serviços de saúde e meio de transporte. Estes resultados corroboram com os achados de outros estudos que utilizaram o mesmo instrumento investigando policiais militares de Belo Horizonte (SOUZA FILHO *et al.*, 2015), policiais civis do Rio de Janeiro (ANDRADE; SOUSA; MINAYO, 2009), e militares do Exército Brasileiro (LEVANDOSKY *et al.*, 2013).

Ao contrapor os resultados apresentados na tabela 2, referentes aos postos médios das facetas por domínios, verificou-se que no domínio “relações sociais”, os participantes da pesquisa estão mais satisfeitos com suas atividades sexuais e suas relações com amigos, parentes, conhecidos e colegas. Souza Filho *et al.*, (2015) destaca a importância das relações de confiança e de cooperação no ambiente de trabalho dos policiais militares. Para este autor, independente do grau hierárquico, para que estes agentes de segurança pública consigam superar as pressões impostas pelo serviço policial é preponderante o apoio social, tanto no ambiente familiar como profissional, visando à manutenção da qualidade destes pacificadores sociais, bem como, uma melhor prestação de serviço para a sociedade.

No domínio Psicológico, os alunos policiais obtiveram uma maior percepção na faceta “Espiritualidade” (4,4) indicando que neste aspecto uma boa percepção da QV. Uma percepção positiva da vida, seja no âmbito pessoal, profissional ou espiritual, contribui para que os policiais militares superem as dificuldades vivenciadas durante as atividades operacionais (SOUZA FILHO *et al.*, 2015). Nas facetas “Autoestima”, bem como, “Imagem corporal e aparência”, apresentaram a segunda maior média do domínio. De acordo com as médias destas facetas, os participantes deste estudo estão regularmente satisfeitos e confiantes consigo mesmo.

Quanto ao domínio Físico, verificou-se uma boa percepção da QV nas facetas “Mobilidade”, e “Dependência de Medicamentos” sendo estas questões as que apresentaram as médias mais elevadas neste domínio. Ser capaz de exercer as suas atividades rotineiras sem que haja a necessidade de consumo pode ser considerado um fator de influência positiva na qualidade de vida destes alunos policiais (SOUZA FILHO *et al.*, 2015). Nas facetas “Capacidade de Trabalho”, “Atividades da Vida Cotidiana”, e “Energia e Fadiga” foram percebidas como regulares pelos alunos do CFSd. Para Proper e Hildebrandt (2006), a atividade física realizada no ambiente laboral proporciona inúmeros benefícios à saúde, estando o nível de atividade física diretamente ligada à qualidade de vida dos trabalhadores. Silva et al. (2012)

correlaciona positivamente entre atividade física e maiores índices elevados de qualidade de vida de policiais com a prática de atividade física.

Para Gonçalves (2006), o exercício satisfatório de suas atribuições profissionais exige dos policiais militares níveis de aptidão física acima da média da população em geral. Já na faceta “Sono e Repouso” verificou-se uma média baixa (2,4), o que indica que a amostra necessita melhorar a QV nesse aspecto. A qualidade do sono é muito importante, pois, impacta diretamente vários aspectos da saúde das pessoas. Por se tratar uma profissão de alto risco as atividades operacionais exigem que os policiais estejam sempre na plenitude de sua saúde física e mental. Dentro dessa perspectiva, o sono exerce papel fundamental no desempenho satisfatório das suas atividades laborativas (PINTO *et al.*, 2018).

De acordo com os resultados da pesquisa apresentados na Tabela 3, o domínio meio ambiente se apresentou como sendo o domínio com a pior média quando comparados aos demais. O baixo score do domínio ambiental, também, foi um aspecto demonstrado no estudo realizado por Rosa (2012), com policiais militares da cidade de Criciúma - SC. No que se refere à esfera meio ambiente, os sujeitos deste estudo tiveram uma maior percepção na facetas Segurança Física e Proteção que avalia a integridade, bem como, na faceta Ambiente no lar que avalia a satisfação das condições do local onde o policial mora. Em compensação, as menores percepções dos alunos policiais foram nas facetas Recursos Financeiros, e Recreação/Lazer respectivamente. Nesta pesquisa verificou-se que os avaliados manifestam-se insatisfeitos no tocante ao dinheiro disponível para satisfazer suas necessidades pessoais, e declaram que dispõem de oportunidades de lazer de forma insatisfatória, demonstrando através das médias apresentadas nestas facetas, que necessitam melhorar nestes aspectos. Ferreira, Bonfim e Augusto (2012) ao pesquisarem a QV de policiais militares do Comando de Policiamento da Capital, da cidade de Recife – PE destacaram que a baixa remuneração produz reflexos negativos na vida pessoal destes agentes de segurança pública, interferindo na realização de atividades de recreação e lazer, como também na condição de saúde desses trabalhadores.

## 6 CONCLUSÕES

No tocante aos níveis de atividade física, constatou-se que a maioria dos alunos do Curso de Formação de Soldados da Polícia Militar da Paraíba foi classificada como Ativa. Em relação à avaliação da qualidade de vida geral, a maior parte dos policiais militares apresentou uma percepção regular da qualidade de vida a partir do instrumento de avaliação utilizado no presente estudo. Ainda sobre a qualidade de vida constatou-se uma percepção mais elevada nas dimensões psicológica, e relações sociais, e menor satisfação no domínio relacionado ao meio ambiente.

Considerando a característica de estudos transversais que descrevem o estado das variáveis em um único momento, sugere-se no futuro uma análise longitudinal na avaliação da qualidade de vida dos policiais militares, o que permitiria uma identificação mais precisa das variações ocorridas ao longo da carreira profissional destes militares, relacionadas ao nível de atividade física, e percepção da qualidade de vida.

Os resultados deste estudo e de outras investigações relacionadas à atividade física, qualidade de vida, estresse laboral e condições de trabalho de militares podem contribuir para o desenvolvimento de políticas públicas mais eficientes na Corporação.

Por fim, destaca-se ainda a importância da atuação de uma equipe multidisciplinar, que possibilite uma melhoria das condições de vida e trabalho dos militares sob os aspectos sociais, psicológicos, físicos e ambientais, garantindo, desta forma, níveis satisfatórios de saúde e qualidade de vida para esses profissionais indispensáveis à segurança pública.



## REFERÊNCIAS

- ABREU, J. F. S.; ADÃO, S. A. R. C. A QUALIDADE DE VIDA DOS POLICIAIS MILITARES: Um estudo no 2º Regimento de Polícia Montada de Santana Do Livramento – RS. Santana do Livramento, Rio Grande do Sul, 2017.
- ANDRADE, J. S.; GUIMARÃES, L. A. M. Estresse ocupacional, hardiness, qualidade de vida de policiais militares. *Revista Laborativa*, v. 6, n. 1 (especial), p. 80-105, abr./2017.
- ANDRADE, E. R.; SOUSA, E. R.; MINAYO, M. C. S. Intervenção visando à autoestima e qualidade de vida dos policiais civis do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2009.
- AQUINO, A. S.; FERNANDES, A. C. P. Qualidade de vida no trabalho. *J. Health Sci. Inst.*, v. 31, n. 1, 2013.
- BARBOSA, C. V. Qualidade de vida no trabalho. *Revista Interatividade*, v. 4, n. 1, p. 27-37, 2016.
- BAVOSO, D. et al. Motivação e autoestima relacionada à prática de Atividade física em adultos e idosos. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, Brasília, v.7, nº 2, out., 2017.
- BOÇON, M. Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba. Curitiba, Paraná, 2015.
- BRASIL. Constituição Federal de 1988. Promulgada em 05 de outubro de 1988. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm)>.
- \_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, datada de 12 de dezembro de 2012. Disponível em: <<http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/reso466.pdf>>.
- \_\_\_\_\_. Decreto nº 9.662, de 01 de janeiro de 2019. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2019-2022/2019/Decreto/D9662.htm#art11](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2019-2022/2019/Decreto/D9662.htm#art11)>.
- CALHEIROS, D. S.; NETO, J. L. C.; CALHEIROS, D. S. A qualidade de vida e os níveis de atividade física de policiais militares de Alagoas, Brasil. *Revista brasileira de qualidade de vida*, Ponta Grossa, v. 05, n. 03, jul./set. 2013, p. 59-71.
- CASPERSEN, C J. et al. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*. March-April 1985, Vol. 100, n. 2, p. 126-131.
- CHIAVENATO, I. Recursos humanos: o capital humano das organizações. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- DA SILVA, J. Segurança pública e polícia: criminologia crítica aplicada. Rio de Janeiro: Forense, 2003.
- DORILEO, A. W.; SOUZA, C. F. C. Qualidade de Vida no Trabalho: Um Estudo entre Policiais Militares do 12º Batalhão de Polícia Militar. Sorriso, Mato Grosso, 2017.

FERREIRA, D. K. S.; BONFIM, C.; AUGUSTO L. G. S. Condições de trabalho e morbidade referida de policiais militares, Recife-PE, Brasil. *Saundesoc* 2012; 21(4):989-1000.

FLECK, M. P. A. et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. *Revista Saúde Pública*. 2000;34(2):178-83.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GONÇALVES, L. G. O. Aptidão física relacionada à saúde de policiais militares do município de Porto Velho -RO. Brasília, 2006.

GONÇALVES, S. J. C.; VEIGA, A. J. S.; RODRIGUES, L. M. S. Qualidade de Vida dos Policiais Militares que Atuam na Área da 2ª CIA do 10º Batalhão Militar. *Revista Fluminense de Extensão Universitária, Vassouras*, v. 2, n. 2, p. 53-76, jul./dez., 2012.

HULLEY, S. B. Delineando a pesquisa clínica: uma abordagem epidemiológica. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

KRONE, D. et al. Qualidade de Vida no Trabalho. *Anais da Amostra Científica do CESUCA*, v. 1, n. 7, 2013.

LIMA, J. B. A Briosa: história da Polícia Militar da Paraíba. João Pessoa: A União, 2013.

LEVANDOSKI, G. et al. Qualidade de vida e composição corporal de soldados ingressantes no exército. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida, Ponta Grossa*, v. 5, n. 2, p. 23-30, abr./jun. 2013.

LUENGO, C. M. L.; MENDONÇA, A. R. A. Espiritualidade e qualidade de vida em pacientes com diabetes. *Rev. Bioét.*, Brasília, v. 22, n. 2, p. 380-387, ago. 2014.

MATSUDO, S. et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de Validade e Reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v.6, n. 2, 2001.

MINAYO, M. C.; ASSIS, G.; OLIVEIRA, R. V. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro. *Revista Ciência e Saúde Coletiva*, v.16, n. 4, p. 2199-2209, out. 2011.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf; 2003.

OLIVEIRA, L. C. N.; QUEMELO, P. R. V. Qualidade de Vida de Policiais Militares. *Revista Arquivos de Ciência da Saúde*, v. 21, n. 3, jul./Set. 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Global recommendations on physical activity for health. Genebra, 2010. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/leaflet-physical-activity-recommendations.pdf>  
Acesso em: 12 de setembro de 2018.

PARDINI, R. et al. Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ - versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 9, n. 3, 2001.

PARAÍBA. Lei Estadual nº 37, de 23 de dezembro de 1935. Disponível em: <[http://sapl.al.pb.leg.br/sapl/sapl\\_documentos/norma\\_juridica/3163\\_texto\\_integral](http://sapl.al.pb.leg.br/sapl/sapl_documentos/norma_juridica/3163_texto_integral)>.

\_\_\_\_\_. Lei nº 3.909, de 14 de julho de 1977. Estatuto dos Policiais Militares do Estado da Paraíba. Disponível em: <[http://www.pm.pb.gov.br/arquivos/Estatuto\\_dos\\_Policiais\\_Militares.pdf](http://www.pm.pb.gov.br/arquivos/Estatuto_dos_Policiais_Militares.pdf)>.

\_\_\_\_\_. Constituição do Estado da Paraíba. Promulgada em 05 de outubro de 1989. Disponível em: <<http://www.al.pb.leg.br/wp-content/uploads/2017/02/Constitui%C3%A7%C3%A3o-Estadual-Atualizada-at%C3%A9-a-Emenda-40-de-2015.pdf>>.

\_\_\_\_\_. Decreto nº 13.878, 14 de março de 1991. Regulamento do Centro de Ensino da Polícia Militar da Paraíba. Disponível em: <[http://www.pm.pb.gov.br/arquivos/legislacao/Decretos/1991\\_APROVA\\_O\\_REGULAMENTO\\_DO\\_CENTRO\\_DE\\_ENSINO\\_DA\\_POLICIA\\_MILITAR.pdf](http://www.pm.pb.gov.br/arquivos/legislacao/Decretos/1991_APROVA_O_REGULAMENTO_DO_CENTRO_DE_ENSINO_DA_POLICIA_MILITAR.pdf)>.

\_\_\_\_\_. Lei Complementar nº 87, de 02 de dezembro de 2008. Disponível em: <[http://www.pm.pb.gov.br/arquivos/legislacao/Leis\\_Complementares/2008\\_DISPOE\\_SOBRE\\_A\\_ORGANIZACAO ESTRUTURAL E FUNCIONAL DA POLICIA MILITAR DO ESTADO DA PARAIBA E DA OUTRAS PROVIDENCIAS\\_.pdf](http://www.pm.pb.gov.br/arquivos/legislacao/Leis_Complementares/2008_DISPOE_SOBRE_A_ORGANIZACAO ESTRUTURAL E FUNCIONAL DA POLICIA MILITAR DO ESTADO DA PARAIBA E DA OUTRAS PROVIDENCIAS_.pdf)>.

\_\_\_\_\_. Norma Educacional nº 020, de 22 de abril de 2010. Critérios para a realização do Teste de Capacitação Física – TCF nos Cursos de Formação da PMPB. Disponível em: <<http://www.pm.pb.gov.br/portal/>>.

\_\_\_\_\_. Currículo do Curso de Formação de Soldados. Portaria nº 0022/2018-CETP, de 09 de março de 2018. Disponível em: <<http://www.pm.pb.gov.br/portal/>>.

PINTO, J. N. et al. Avaliação do sono em um grupo de policiais militares de elite. *Acta Paulista de Enfermagem*. 2018;31(2):153-61.

PRESSI, A. Sedentarismo e doenças associadas. São Paulo: ProjetoAlerta, 2012.

PROPER, K. I.; HILDEBRANDT, V. H. Physical activity among Dutch workers differences between occupations. *PrevMed*. 2006; 43(1):42-5.

PUCCI, G. C. M. F. et al. Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. *Rev Saúde Pública* 2012;46(1):166-79.

RIBEIRO, L.; SANTANA, L. Qualidade de Vida no Trabalho: fator decisivo para o sucesso organizacional. *Revista de Iniciação Científica*. Cairu, v. 02, n. 02, p. 75-96, 2015.

ROMARIZ, J. K.; GUIMARAES, A. C. A.; MARINHO, A. Quality of life related to the practical of physical activity in surfers. *Motriz: rev. educ. fis.* (Online), Rio Claro, v. 17, n. 3, p. 477-485, set. 2011.



ROSA, J. G. Trabalho e qualidade de vida dos policiais militares que atuam na modalidade de policiamento da Rádio Patrulha do 9º Batalhão de Polícia Militar de Criciúma/SC. Criciúma, Santa Catarina, 2012.

SANCHEZ, M. A.; BRASIL, J. M. M.; FERREIRA, I. A. M. Benefícios de um programa de atividade física para a melhoria da qualidade de vida de idosos no estado do Rio de Janeiro. RBCEH, Passo Fundo, v. 11, n. 3, p. 209-218, set./dez. 2014.

SANTANA, S. L. Estresse policial militar: efeitos psicossociais. Mato Grosso do Sul-MS: AEMS, 2012.

SANTOS, B. R.; BATISTA, U. M. A importância da educação física para o policial militar. Porangatu, 2018.

SILVA, M. S. Aptidão física fator imprescindível na profissão policial militar. Campina Grande, Paraíba, 2014.

SILVA, A. C. Prevalência de Sedentarismo em Policiais Militares pertencentes à Companhia de Rádio Patrulha do 2º Batalhão de Polícia Militar da Paraíba. Campina Grande, Paraíba, 2015.

SILVA, G. M. Percepção da Qualidade de Vida de Policiais Militares lotados na 2ª Companhia do 5º Batalhão de Polícia Militar do Estado da Paraíba. João Pessoa, Paraíba, 2016.

SILVA, E. F.; SOUZA, A. A.; SAMARIDI, I. Qualidade de Vida em Policiais Militares. Goiana, 2018.

SILVA, M. T. B.; SILVA, B. D. S. Estresse, Sedentarismo e o Estilo de Vida do Policial Militar. Goiana, 2018.

SILVEIRA J. L. G. Aptidão Física, Índice de capacidade de trabalho e Qualidade de vida de bombeiros de diferentes faixas etárias em Florianópolis, SC (Dissertação de mestrado). Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 1998.

SITE INSTITUCIONAL DA PMPB. Polícia Militar da Paraíba completa 186 anos de história. Disponível em: <<http://www.pm.pb.gov.br/portal/2018/02/03/policia-militar-da-paraiba-completa-186-anos-de-historia/>> Acesso em: 25 de abril de 2019.

SOUZA FILHO, M. J. et al. Avaliação da qualidade de vida de policiais militares. R. bras. Ci. e Mov 2015;23(4): 159-169.

STRAUB, R. O. Psicologia da saúde: uma abordagem biopsicossocial. 3. ed. São Paulo: Artmed, 2014.

WHOQOL GROUP. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties. Social Science and Medicine, 1998; 46(15):69-85.

**APÊNDICE A**

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

**TÍTULO: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E DE QUALIDADE DE VIDA DOS  
ALUNOS DO CURSO DE FORMAÇÃO DE SOLDADOS DA POLÍCIA MILITAR DA  
PARAÍBA**

Caro participante,

O estudante do Curso de Bacharelado em Educação Física, Thiago Oliveira de Medeiros, da Universidade Federal da Paraíba, pretende realizar um estudo com as seguintes características: o objetivo geral se trata de analisar o nível de atividade física e de qualidade de vida dos alunos do Curso de Formação de Soldados da Polícia Militar da Paraíba. Solicitamos a sua colaboração para participar da coleta dos dados através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), Versão curta, bem como, do questionário WHOQOL-bref. Também é solicitada a sua autorização para que os dados possam constar em uma monografia de conclusão de graduação em Educação Física. Além disso, pedimos autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo.

Informamos que os benefícios do estudo serão elevados e estarão relacionados com o nível de atividade física, e da qualidade de vida dos alunos policiais militares, sujeitos da pesquisa, além de contribuir para o crescimento de pesquisas nesta área. Os riscos da pesquisa serão mínimos e relacionados com possíveis constrangimentos ao responder a entrevista que serão minimizados pelo pesquisador na coleta de dados através de orientações aos participantes sobre a melhor forma participação na pesquisa.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, você não é obrigado a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelos pesquisadores. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo.

Os pesquisadores estarão à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido e dou o meu consentimento livre e esclarecido para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

---

**Assinatura do Participante**

---

**Assinatura da Testemunha**

**Contato com o Pesquisador Responsável:**

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o pesquisador Thiago Oliveira de Medeiros - Telefone: (83) 98717-1695.

**Comitê de Ética em Pesquisa do CCS – UFPB**

Endereço: Centro de Ciências da Saúde - 1º andar / Campus I / Cidade Universitária / CEP: 58.051-900 - (83) 3216 7791

Atenciosamente,

---

**Assinatura do Pesquisador Responsável**

**APÊNDICE B****CERTIDÃO DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**C E R T I D ã O**

Certifico que o Departamento de Educação Física, do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba, aprovou o parecer do **Prof.Dr. IRAQUITAN DE OLIVEIRA CAMINHA** relator favorável à aprovação do Projeto de Pesquisa para desenvolvimento de trabalho de conclusão final de curso (TCC), intitulado: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E DE QUALIDADE DE VIDA DOS ALUNOS DO CURSO DE FORMAÇÃO DE SOLDADOS DA POLÍCIA MILITAR DA PARAÍBA, do Prof. Dr. LUCIANO MEIRELES DE PONTES (Processo DEF nº 119/2018). É verdade. Dou fé. Eu Marcilio de Carvalho Alcântara, Secretário do Departamento de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde, lavrei a presente CERTIDÃO.

João Pessoa, 23 de outubro de 2018.

---

Chefia do Departamento de Educação Física

## **APÊNDICE C**

### **TERMO DE ANUÊNCIA PARA A COLETA DE DADOS**



**SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA E DA DEFESA SOCIAL  
POLÍCIA MILITAR DA PARAÍBA  
CENTRO DE EDUCAÇÃO  
GABINETE DO DIRETOR**


**CARTA DE ANUÊNCIA**

Declaro para os devidos fins, que aceitaremos que o pesquisador Thiago Oliveira de Medeiros, colete os dados neste Centro de Educação da Polícia Militar da Paraíba, com o intuito de desenvolver o seu projeto de pesquisa: **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E DE QUALIDADE DE VIDA DOS ALUNOS DO CURSO DE FORMAÇÃO DE SOLDADOS DA POLÍCIA MILITAR DA PARAÍBA**, que está sob a orientação do Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes, cujo objetivo é analisar o nível de atividade física e de qualidade de vida dos alunos policiais militares, do Curso de Formação de Soldados, da Polícia Militar da Paraíba.

Esta autorização está condicionada ao cumprimento do pesquisador aos requisitos da Resolução 466/12 CNS e suas complementares, comprometendo-se o mesmo a utilizar os dados pessoais dos sujeitos da pesquisa, exclusivamente para os fins científicos, mantendo o sigilo e garantindo a não utilização das informações em prejuízo das pessoas e/ou da comunidade.

Outrossim, antes de iniciar a coleta de dados o pesquisador deverá apresentar a esta Instituição o Parecer Consubstanciado devidamente aprovado, emitido por Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, credenciado ao Sistema CEP/CONEP.

João Pessoa, em 23 de outubro de 2018.



**JOSÉ RONILDO SOUZA DA SILVA – CEL QOC**  
Diretor do Centro de Educação

**ANEXO A****QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ – VERSÃO CURTA)****QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – VERSÃO CURTA****Nome:** \_\_\_\_\_**Data:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ **Idade :** \_\_\_\_ **Sexo:** F ( ) M ( )



Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação às pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo.

Para responder as questões lembre que:

- atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal.
- atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

**1a** Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias \_\_\_\_\_ por **SEMANA** ( ) Nenhum

**1b** Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

**2a.** Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias \_\_\_\_\_ por **SEMANA** ( ) Nenhum

**2b.** Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

**3a** Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias \_\_\_\_\_ por **SEMANA** ( ) Nenhum

**3b** Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

**ANEXO B**

**WHOQOL – ABREVIADO**

**WHOQOL – ABREVIADO (FLECK et al, 2000) - Versão em Português**

**Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule o número que lhe parece a melhor resposta.**

		Muitoruim	Ruim	Nemruimn em boa	Boa	Muitoboa
--	--	-----------	------	--------------------	-----	----------

1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5
		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Insatisfeito	Muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre <b>o quanto</b> você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.						
		Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre <b>quão completamente</b> você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.						
		Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-	1	2	3	4	5

	dia?					
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		Muitorui m	Ruim	Nemruim nembom	Bom	Muitobo m
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
		Muitoinsa tisfeito	Insatisf eito	Nemsatisf eitonemin satisfeito	Satisfeito	Muitosati sfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		Nunca	Algumasve zes	Frequên- temente	Muitofrequi- ente-mente	Sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

## ANEXO C

### PARECER DE APROVAÇÃO DA PESQUISA

UFPB - CENTRO DE CIÊNCIAS  
DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DA PARAÍBA



#### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

##### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E DE QUALIDADE DE VIDA DOS ALUNOS DO CURSO DE FORMAÇÃO DE SOLDADOS DA POLÍCIA MILITAR DA PARAÍBA

**Pesquisador:** Luciano Meireles de Pontes

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 02329918.6.0000.5188

**Instituição Proponente:** Centro de Ciência da Saúde

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

##### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 3.076.597

##### Apresentação do Projeto:

A pesquisa analisa o nível de atividade física e de qualidade de vida dos alunos policiais militares, do Curso de Formação de Soldados (CFSd), da Polícia Militar da Paraíba (PMPB). Com a participação de 100 alunos policiais.

##### Objetivo da Pesquisa:

Analisar o nível de atividade física e de qualidade de vida dos alunos policiais militares, do Curso de Formação de Soldados (CFSd), da Polícia Militar da Paraíba (PMPB). Identificar o perfil sócio-demográfico dos alunos policiais militares,  
Curso de Formação de Soldados (CFSd); Constatar o perfil e o grau das atividades físicas realizadas como meio de transporte, nas tarefas domésticas, durante o trabalho, recreação, lazer, esporte e exercícios; Verificar o nível de qualidade de vida dos alunos do CFSd.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Os riscos da pesquisa serão mínimos e relacionados com possíveis constrangimentos durante o preenchimento dos questionários, porém, estes riscos serão minimizados pelo pesquisador durante coleta de dados, através das devidas orientações aos participantes da pesquisa sobre a melhor forma de responder as questões. Benefícios: Informamos que os benefícios do estudo serão elevados e estarão relacionados ao nível de atividade física e de qualidade de vida, dos

Endereço: UNIVERSITARIO S/N		
Bairro: CASTELO BRANCO	CEP: 58.051-900	
UF: PB	Município: JOAO PESSOA	
Telefone: (83)3216-7791	Fax: (83)3216-7791	E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br



Continuação do Parecer: 3.076.597

alunos policiais militares, do Curso de Formação de Soldados, da Polícia Militar da Paraíba

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

O protocolo de pesquisa atende aos requisitos éticos.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

O TCLE obedece aos parâmetros éticos.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Protocolo de pesquisa aprovado.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Certifico que o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – CEP/CCS aprovou a execução do referido projeto de pesquisa.

Outrossim, informo que a autorização para posterior publicação fica condicionada à submissão do Relatório Final na Plataforma Brasil, via Notificação, para fins de apreciação e aprovação por este egrégio Comitê.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_1245479.pdf	30/11/2018 22:26:36		Aceito
Outros	CARTA_RESPOSTA.pdf	30/11/2018 22:26:24	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_DETALHADO.pdf	30/11/2018 22:26:08	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	30/11/2018 22:25:53	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_CORRIGIDO.pdf	30/11/2018 22:25:45	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Outros	ORCAMENTO.docx	05/11/2018	Luciano Meireles de	Aceito

Endereço: UNIVERSITARIO S/N

Bairro: CASTELO BRANCO

CEP: 58.051-900

UF: PB

Município: JOAO PESSOA

Telefone: (83)3216-7791

Fax: (83)3216-7791

E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br

UFPB - CENTRO DE CIÊNCIAS  
DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DA PARAÍBA



Continuação do Parecer: 3.076.597

Outros	ORCAMENTO.docx	20:52:08	Pontes	Aceito
Outros	INSTRUMENTO_PESQUISA.pdf	05/11/2018 20:48:26	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Outros	CERTIDAO_DEF.pdf	05/11/2018 20:39:11	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Outros	ANUENCIA_COLETA.pdf	05/11/2018 20:38:43	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Folha de Rosto	FR_CCS.pdf	05/11/2018 20:38:10	Luciano Meireles de Pontes	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

JOAO PESSOA, 12 de Dezembro de 2018

Assinado por:

**Eliane Marques Duarte de Sousa**  
(Coordenador(a))